

# 요실금은 부부생활의 적이다

차영일(차영일비뇨기과 원장)

**요**실금이란 자신의 의지와는 전혀 상관없이 소변이 저절로 흘러 나와 속옷을 적시는 증상을 말하며 중년 여성의 40% 이상이 이 병으로 고생하고 있다.

결혼한 여성은 임신과 출산으로 인해 요도괄약근이 손상을 받아 요실금 등 수많은 위험 요소들과 부딪치게 된다. 여러번 자연분만을 한 여성들은 요실금, 불감증, 출산 후 골반근육이 늘어져서 생기는 성 기능 저하, 조금만 피곤해도 자주 나타나는 방광염, 질염 등으로 고생하고 있는 여성들이 생각보다 많이 있다.

요실금이 있으면 몸에서 냄새도 나고 부끄러워 자연적으로 대인관계나 외출, 취미생활과도 멀어지게 되며 특히 내성적인 성격을 가진 여성들은 고민을 많이 하게 되어 우울증 같은 증상이 있을 수 있으며 현대 사회에서 중요시 여기는 삶의 질이 떨어지게 되며 위생상의 문제로 예전에 없었던 여러 가지 여성 질환이 생기기도 한다.

특히 복부비만 여성의 경우에는 복막 속에 지방이 쌓여 방광이나 자궁이 늘어져 있고 40대 중반 이후 여성들에게 호르몬의 불균형으로 여성 질환이 생길 수도 있다. 여성들은 출산으로 인해 요도, 방광, 자궁이 처지고 질 근육의 수축력이 약화되면 성생활의 만족도가 감소된다.

이런 고민을 많이 하는 여성들에게 요실금의 치

료를 하여주며 필요하다면 호르몬 대체요법(HRT)으로 건강을 자연스럽게 되찾을 수 있다. 요실금은 창피하다고 숨겨두면 병이 더욱 깊어지며 부부생활의 적이 된다. 포기하지 말고 꾸준히 치료하면 축 늘어져 있는 괄약근과 골반근육을 튼튼히 하기 위하여 먼저 케겔운동(Kegel exercise)이라고 하는 골반근육운동을 해야 하는데 혼자서 하면 게으르고 재미가 없어서 실패하는 경우가 허다하다. 이뿐이 수술의 경우는 여성생식기의 입구를 좁혀주는 것이기 때문에 시간이 지나면 본래의 모습으로 돌아가는게 당연하므로 수술 후 골반근육운동을 반드시 해야 한다.

요실금은 그 원인에 따라 치료방법이 다양하다. 바이오피드백 요법이나 전기 자극 치료는 질속에 기구를 넣고 모니터를 보면서 시키는 대로 힘을 주면서 치료해야 하므로 힘들고 불편하며 질 분비물이 나오는 경향이 있고 약물요법은 오랫동안 계속 복용해야 한다.

최근 국내에서 마그네틱 요실금 치료기가 도입되어 호평을 받고 있다. 마그네틱 치료기의 특징은 옷을 벗을 필요 없이 편안히 의자에 앉아서 치료를 받으며 질속에 어떤 기구도 삽입하지 않고 치료를 한다. 운동하느라 힘을 줄 필요 없이 마그네틱에 의해서 저절로 골반근육 운동을 하게 되며 규칙적으로 치료 하므로 요실금의 증상(잔뇨, 빈뇨, 급박뇨)이

가벼워진다. 질의 수축력이 좋아져서 부부관계시 강력한 오르가즘을 느낀다. 요통, 생리통이 없어진다. 골반근육과 질 수축력이 강해져 세균감염을 방지해 방광염과 질염을 예방할 수 있다.

대부분의 요실금은 수술하지 않고 치료하며 환자의 약 10%정도에서 수술을 받는다고 한다. 요실금은 예방이 중요하다. 특히 아랫배와 비만은 방광을

게 되므로 변비를 예방하는 것이 좋다.

소변을 자주 보시는 분들은 방광훈련을 해야 하는데 매일 배변횟수를 기록한 다음, 2시간에 한번씩 화장실에 가는 사람들은 2시간 30분에 가도록 노력하고 어느 정도 훈련이 되면 3시간으로 늘이고 4시간까지 참을 수 있도록 점차적으로 배뇨간격을 늘려서 화장실에 가는 횟수를 하루에 4~6회 정도

**규칙적인 운동은 장의 움직임을 좋게 하고 골반근육의 긴장도를 유지시켜 요실금을 예방한다.**

**자극성이 많은 음식이나 술, 커피를 피하고 사이다, 콜라 같은 트림이 나오는 탄산음료를 피한다.**

**변비가 심하면 방광을 자극하여 소변을 자주 보게 되므로 변비를 예방하는 것이 좋다.**

늘려서 요실금의 원인이 되기 때문에 다이어트를 하면 예방에 효과적이다.

규칙적인 운동은 장의 움직임을 좋게 하고 골반근육의 긴장도를 유지시켜 요실금을 예방한다. 자극성이 많은 음식이나 술, 커피를 피하고 사이다, 콜라 같은 트림이 나오는 탄산음료를 피한다.

변비가 심하면 방광을 자극하여 소변을 자주 보

로 제한한다. 방광 훈련 중 증상이 더 나빠지는 경우가 있는데 피곤할 때나 감기에 걸렸을 때, 요로 감염이 있을 때, 불안할 때 신경을 많이 쓸 때, 생리 기간 중이나 날씨가 춥고 습하고 바람이 많이 불 때는 증상이 나빠지는 경우도 있다. 그러나 꾸준히 계속하면 정상으로 회복할 수 있으니 중단하지 말고 열심히 노력하여야 한다. **PPPS**

# 요 실 금